

国家版“防癌说明书”来了

15条健康守则，过半都和吃有关

今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，宣传主题是“早防早筛早治 同心携手抗癌”。近日，国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》——它不是晦涩难懂的医学论文，也不是夸大其词的养生噱头，而是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。

15条防癌法则，覆盖生活方方面面，帮助公众从日常生活做起，成为自己健康的“第一责任人”，有效降低癌症发生风险。



天津居民在口袋公园内锻炼。



老年患者穿戴外骨骼机器人。

囊癌等患病可能。

建议：戒掉含糖饮料，少吃甜点，控制添加糖摄入，清淡饮食才更健康。

多吃蔬果、全谷物，补足膳食纤维
新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质，能降低患口腔癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低患乳腺癌、结直肠癌的风险。

建议：《中国居民膳食指南(2022)》指出，成年人每天吃够蔬菜300—500克、水果200—350克，主食中搭配50—150克全谷物和杂豆，营养均衡，防癌效果更佳。

不吸烟，早戒烟，远离二手烟

烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟几乎与全身多部位癌症相关，肺癌、口腔癌、食管癌、膀胱癌等风险都会显著上升。水烟、电子烟、雪茄等都对健康有害。

建议：减少烟草危害的有效方法只有一个——不吸烟或尽早戒烟。任何时候戒烟都能降低癌症风险，同时也要主动避开二手烟环境。

少饮酒、不酗酒，能不喝就不喝

酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛，均为1类致癌物。饮酒会直接损伤消化道黏膜，增加头颈癌、食管癌、肝癌等风险。

建议：最安全的方式，就是不饮酒。

防癌要活动“身体”

久坐、肥胖是危险致癌因素

控制体重，管理腰围

肥胖是一种慢性炎症状态，会扰乱激素平衡，为癌细胞创造“温床”。

建议：BMI控制在18.5—24；男性腰围<90厘米，女性腰

围<85厘米。

坚持运动，减少久坐

久坐已被证实与患乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症，缩短致癌物在肠道停留时间，有效防癌。

建议：每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。同时，别小看日常活动：爬楼梯、走路通勤、做家务，都在帮你远离癌症。

防癌要远离“癌源”

避开这些隐藏的致癌因素

注意个人卫生，分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播，与多种癌症的发生密切相关。

建议：养成良好的个人卫生习惯，如聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物，避免共用牙刷、剃须刀等。

避免暴晒，做好防晒措施

紫外线为1类致癌物，长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

建议：阳光强烈时，出门应做好防晒措施，例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

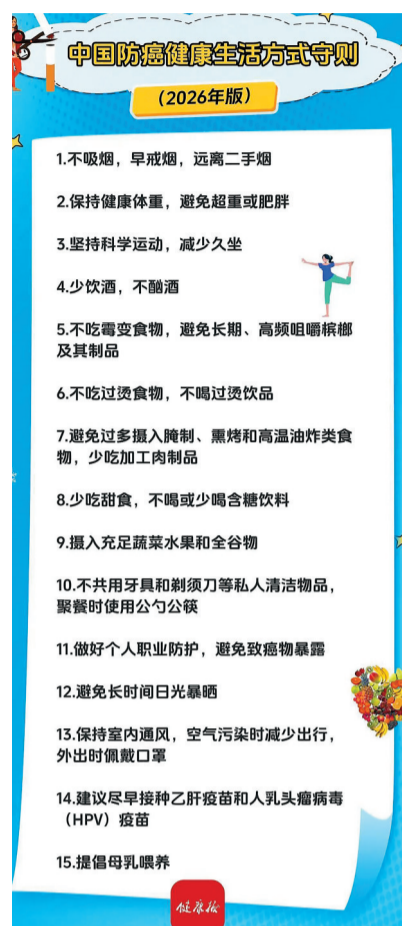
保持通风，减少空气污染

多种空气污染物与癌症发生密切相关。室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯，都是1类致癌物。

建议：雾霾天减少外出，出门戴口罩；家里不吸烟，做饭开抽油烟机，装修选择环保材料；空气质量好时，记得开窗通风。

做好职业防护，远离致癌物

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业，可能接触到苯、甲醛、石棉等职业



性致癌物。

建议：正确佩戴防护装备，下班后及时更衣、洗澡，把风险降到最低。

防癌要科学“防护”

这2个防癌疫苗要知道

两个防癌疫苗要知道

乙肝疫苗：乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段，新生儿和未接种的成年人都建议接种。

HPV疫苗：高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗，越早接种，保护效果越好。

母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力，还能降低母亲患乳腺癌的风险。

建议：至少母乳喂养6个月，有条件可持续到1年以上。

癌症从来都不是“突然降临”，而是“日积月累”的结果；同样，防癌也不是“一蹴而就”，而是“日复一日”的坚持。

这份国家官方发布的“防癌说明书”，15条黄金法则，句句实用、人人能学，没有晦涩的术语，照着做就能大幅降低患癌风险，护好自己和家人的健康。

综合《健康时报》《健康报》报道